

20.081 Zeleninová obloha - cibuľa, horčica

100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
horčica			1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00
cibuľa			1,00	0,85	1,50	1,27	3,00	2,55
hmotnosť porcie v g			18		27		40	

Výrobný postup

Cibuľu očistíme, pokrájame na drobné kocky a s horčicou podávame k mletým pečeným mäsám.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	18	75	0,57	0,7	0,00	2,2	0,4	12,6	0,1	0,001	0,0	0,0	1,1	0,0
C	27	112	0,85	1,0	0,00	3,2	0,6	18,9	0,2	0,001	0,0	0,0	1,7	0,0
D	40	167	1,25	1,4	0,00	5,1	1,0	28,3	0,3	0,002	0,0	0,0	3,4	0,0